

健康ストレッチ教室

2月15日(水) 午後2時～3時

ストレッチポールを使用して、肩こりや腰痛予防のストレッチを行います。楽しく体を動かして、心身ともにリフレッシュしましょう！

場所：南陽図書館 2階集会室

講師：太田順一氏

(名古屋市南陽プール 健康運動指導士)

対象：ストレッチに興味のある方

定員：10名(先着順)

申込：2月1日(水) 午前9時30分～

南陽図書館窓口または電話で受け
付けます



※参加は無料です。当日は動きやすい服装でご参加ください。

お申し込み・お問い合わせ
名古屋市南陽図書館

〒455-0857

名古屋市港区秋葉一丁目 130 番地 79

電話:(052)301-2116

FAX:(052)301-2117

